

مئات المواطنين زاروه في «الجريدة» وطلب تزويده بالمصحف

# شيلات يضرب عن الطعام وزوجته وابناؤه يرفضون زيارته



هذا ما يجري في  
«ستوديوهات الاردن»

بالوثائق

حملة أمنية ضد معارضي السلام.. القبض على أعضاء من جماعة أبو نضال والجهاد الإسلامي وحزب الله الفلسطيني

## مخطط حكومي لتطهير مؤسسات الدولة من «الأخوان»!



الحكمة  
تطلب  
رفع  
الحصانة  
عن  
توجان  
فيصل



الكلمة حصن الحرية - ان الكلمة مسؤولية

السيوعية - سياسية - مستقلة  
العدد ١٤٥ - السنة الثالثة - الاربعاء ١٢/٢٧/١٩٩٥

القفل الإسرائيلي في لوس أنجلوس يغازل الصحافة العربية عبر «الكاسيت»  
منصور: رافضو «التطبيع» فروا هاربين أيام «النكسة»  
المهداوي: دعوتكم للحوار دعوة لصوح وقتلة!!

### مليار دولار عجز سلطة النقد الفلسطيني

البلاد | سجل الميزان التجاري الفلسطيني عجزاً يقدر بحوالي ٤٠١ مليون دولار. وقال الدكتور فؤاد بسيوس رئيس سلطة النقد الفلسطيني في محاضرة بمبنى شومان أن الدول للناحة لا يمكنها تقديم دولار واحد للسلطة الا بموافقة إسرائيل مضيقاً ان التجارة الحرة التي فرضت علينا مع إسرائيل ستعزل علينا فتح المنافذ مع الدول العربية المجاورة كصومال واليمن. أما بشأن اقامة فروع للبنوك الفلسطينية في إسرائيل فقد ذكر انه بإمكاننا فتح فروع للبنوك الفلسطينية لكن إسرائيل تشترط وضع ٧٠ مليون دولار كحد أدنى لأي فرع أو بنك مما يشكل عبئاً مالياً كبيراً لا تقدر عليه.

### وزير العدل: الجسم القضائي يدرس عدم توقيف الصحفيين أويد وجود قاض ومدع متخصص بقضايا المطبوعات

البلاد | كشف وزير العدل الأستاذ جعفر عيسى عن موقفه من قضية الصحفيين الذين تم اعتقالهم مؤخراً. وقال وزير العدل الذي التقته «البلاد» على هامش الندوة التي شارك بها بعنوان «حرية الصحافة» انه يؤيد وجود قاض ومدع عام متخصص بقضايا المطبوعات. وتعلق بقضية الكوادر القضائية تحول دون ذلك حالياً على أمل ان يتم تنفيذ مثل هذه الفكرة في المستقبل القريب.

### «المستدروت» في ديارنا

البلاد | تقيد الأنباء الواردة من إسرائيل ان وفداً ثنائياً عمالياً من نقابة عمال إسرائيل - المستدروت، سيوجهون إلى عمان في القريب المآل وسيفتقون مع نقابيين اردنيين. قلنا صحت هذه الأنباء ويبدو انها صحيحة. تكون النقابات العمالية الأردنية قد حققت اختراقاً من العيار الثقيل باتجاه التطبيع مع إسرائيل. وأول مؤسسات شعبية أردنية تمارس التطبيع مع المؤسسات الشعبية الإسرائيلية. ويقول نقابي مخضرم انه في حال انمام هذه الزيارة تكون نقابات العمال الأردنية قد نجحت في تربية ضربة إلى النقابات اللبنانية التي تنصهر حلة مقاطعة المؤسسات الشعبية الأردنية.

### اتفاق سري بين روسيا وإسرائيل الروس منعوا إسرائيل حق تحديث أسلحتها وإعادة بيعها مقابل نسبة من الأرباح

البلاد | لم تكن زيارة وزير الدفاع الروسي إلى إسرائيل مجرد زيارة رسمية بل كانت زيارة سرية. فقد تم الاتفاق بين الجانبين على تحديث أسلحة إسرائيل وإعادة بيعها مقابل نسبة من الأرباح. وهذا الأمر كما تقول المعلومات دفع الكثير من شركات تصنيع الأسلحة الروسية إلى الإعلان عن عدم مسؤوليتها بخصوص أمن وأمان الطائرات التي تدخل عليها إسرائيل لتعديلها خاصة نوع «ميج».

وفق المعلومات التي زادت من غضب الروس يذكر ان شركات روسية عقدت صفقة مع شركة «البيت» الإسرائيلية بقيمة ٢٠٠ مليون دولار لتحديث طائرات «الحيمة» بحيث تقارب مواصفاتها من مواصفات الطائرات في حلف شمال الأطلسي. إضافة إلى توقيع اتفاقية أخرى مع كمبوديا للفرش نفض.

ويتوقع ان تقوم إسرائيل بتحديث ٥٠٠ طائرة في أفريقيا وأوروبا وآسيا باعتمادها على خبراء روس ماجروا إليها في الماضي القريب.

في إطار نقل عدم الارتياح الروسي لما تقوم به إسرائيل من تطوير على الأسلحة الروسية المتخلى وإعادة بيعها. وحسب المعلومات التي حصلت عليها «البلاد» فإن الخبراء الروس اكتشفوا وجود نشاط غير عادي لإجهزة المخابرات الإسرائيلية للحصول على نماذج من المعدات والمعدات العسكرية الروسية لتكرس إمكانية تحديثها وإعادة تصنيعها مرة أخرى إلى بعض دول العالم.

وأما أصراً الجانب الإسرائيلي على الاستمرار في هذا النهج لم تجد روسيا مغراً من الاتفاق مع إسرائيل بهذا الخصوص إذ تقول مصادرها ان اتفاقاً سرياً وقع بين الطرفين يعطي إسرائيل بموجب الحق في تعديل الأسلحة الروسية وبيعها مقابل نسبة من الأرباح تعود لصالح إسرائيل الأمر الذي وافقت عليه إسرائيل سريعاً كما تقول المخابرات.

وحسب ما يذكر فإن إسرائيل عممت منذ فترة ليست طويلة على للتجارة بالأسلحة الروسية بعد إجراء بعض التعديلات عليها وذلك ببيعها إلى بعض البلدان الآسيوية.

### تولى منصب خطير في هيئة التصنيع الأمن العراقي يطارد «أبو ركيبة» في عمان

البلاد | خاص | قلنا صحت هذه الأنباء ويبدو انها صحيحة. تكون النقابات العمالية الأردنية قد حققت اختراقاً من العيار الثقيل باتجاه التطبيع مع إسرائيل. وأول مؤسسات شعبية أردنية تمارس التطبيع مع المؤسسات الشعبية الإسرائيلية. ويقول نقابي مخضرم انه في حال انمام هذه الزيارة تكون نقابات العمال الأردنية قد نجحت في تربية ضربة إلى النقابات اللبنانية التي تنصهر حلة مقاطعة المؤسسات الشعبية الأردنية.

البلاد | قلنا صحت هذه الأنباء ويبدو انها صحيحة. تكون النقابات العمالية الأردنية قد حققت اختراقاً من العيار الثقيل باتجاه التطبيع مع إسرائيل. وأول مؤسسات شعبية أردنية تمارس التطبيع مع المؤسسات الشعبية الإسرائيلية. ويقول نقابي مخضرم انه في حال انمام هذه الزيارة تكون نقابات العمال الأردنية قد نجحت في تربية ضربة إلى النقابات اللبنانية التي تنصهر حلة مقاطعة المؤسسات الشعبية الأردنية.

# وين... عارام الله

بنك الاتحاد للائحة والاسرار يرفع الخدمات المصرفية المتكاملة الآن في... مدينة إمام الله

عنوان: شارع البرد / رام الله

هاتف: 998 6412/3/4 (2 972+)

فاكس: 998 6416 (2 972+)

هنا من التحصيل















هكذا من الأضيق











بلدية تل أبيب تحتج على  
الروائح المنطلقة من محطة  
تنقية مادي

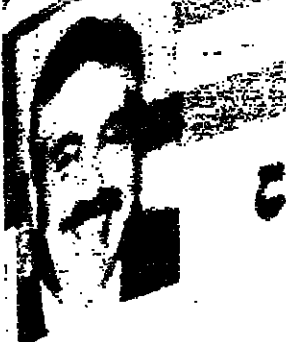


**وزير الاعلام**  
**المصوني يني**  
**فندا قضا في**  
«عزفا»



**مطعم البتراء**  
**PETRA RESTAURANT**  
اول مطعم عربي من نوعه في منطقة ينكرز  
**MIDDLE-EASTERN CUISINE**  
أشهى المأكولات الشرقية  
**LIVE ENTERTAINMENT**  
السبت ١٩٩٥/١٢/٩  
الفنان الاردني المعروف  
رائد الربضي وفرقته  
الموسيقية  
طيلة شهر كانون الثاني ١٩٩٦  
فنان الشباب هشام بركات وفرقته الموسيقية  
١٠ دقائق فقط من جسر جورج واشنطن  
TEL: 914 969-3300  
مع تحيات : عيسى وسليمان أبو خضر  
203 NEPPERHAN AVE, YONKERS, N.Y 10701





# من الغرب إلى الشرق -أسرع من البرق-

**Western Union تقدم لك خدمة تحويل الأموال في دقائق إلى الشرق الأوسط**

لما كان الوقت من ذهب، فقد أصبح بوسعك الآن التمتع بخدمات Western Union الأسرع من البرق، وذلك بإختيار طريقة جديدة وسريعة ومضمونة لتحويل الأموال في دقائق إلى الشرق الأوسط.

فيفضل شبكة كمبيوتر Western Union في كافة أنحاء العالم، يمكن إستلام أموالك في ذات اليوم الذي تحوّلها فيه! ليست هناك طريقة أسهل، لدرجة أنك لا تحتاج إلى حساب مصرفي لتحويل أو تلقي الأموال. إذ بعد بضعة دقائق من تسليم دولاراتك إلى وكيل Western Union في منطقتك، يصبح تحويلك متوفراً في أحد مراكزنا الكثيرة المنتشرة في الشرق الأوسط وحدها Western Union هي التي تقدم لك مثل هذه الخدمة. ويمكن لتحويلك أن يدفع بالدولارات في بعض البلدان.

وإن كان وقتك لا يسمح لك بالتوجه شخصياً إلى أي من مراكز Western Union، فيمقدورك أن تستخدم بطاقة Visa® أو MasterCard® لإجراء التحويل من المنزل أو المكتب، وذلك بمجرد الإتصال بالرقم ٦٠٠٠-٣٢٥-١٨٠٠.

وأفضل ما في الأمر هو أن أموالك مضمونة مع Western Union. وذلك نتيجة خبرة عمرها ١٢٠ عاماً في مهنة تحويل الأموال إلى كافة أرجاء المعمورة. كما يمكنك الإعتماد على شبكة وكلاء Western Union المنتشرين في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك أكثر من ١٩٠٠٠ وكيل في كل مناطق الولايات المتحدة وكندا.

فإذا كنت تريد إرسال هدية زفاف، أو تود فقط مساعدة أسرتك شهرياً، فإن Western Union هي أسهل الطرق وأضمنها وأسرعها لتحويل الأموال إلى الشرق الأوسط.

**WESTERN UNION MONEY TRANSFER**

**أسرع طريقة لإرسال الأموال حول العالم**

إبحث عن شعار Western Union باللونين الأسود والأصفر في المتاجر المشاركة في منطقتك، بما فيها محلات السوبر ماركت والصيدليات ومراكز صرف الشيكات و Mail Boxes Etc. أو إتصل بالرقم ٦٠٠٠-٣٢٥-١٨٠٠ للحصول على المزيد من المعلومات أو لمعرفة عنوان أقرب مركز إليك.







# هؤلاء... كيف نجحوا؟



كيف يكيف نفسه وحياته اذا ما فشل!!  
- كثير منا يعتقد انه يعرف حوده، ولكن هذا خطأ فحش نعرف ما نقصده فقط. وهذا التحديد لقدراتنا هو الحائط الذي يحجز عنا النجاح، والشخص الناجح يتجاهل وجود هذه الحواجز وبالتالي يركز على مشاعره، وقوة ارادته ولذلك فهو يقفز الى القمة.

الانسان الناجح عادة يركز على التفوق في عمله ولا يهتم بالتفوق على منافسيه، لانه اذا ما شعر بالتفوق لا يتحيز عمداً، وهو يؤمن بان العمل الجماعي يحل كثيرا من المشاكل المعقدة بينما العمل الفردي لا يستطيع انجاز الاعمال او اتخاذ القرارات لذلك يكون نجاحه محدوداً لانه يفعل كل شيء بنفسه!!

الانسان الناجح يخاطر - الانسان الذي يحبه ويمضي اكثر من نصف وقته في ادائه، فهو يبحث عن الارضيات النفسية الداخلي، ولا يهتم بالمال والترفيع والعلاقات الاجتماعية - قبل ان يهتم بالمال او مقايضة هامة بربط الانسان الناجح افكاره ونظرياته وقد تتناهى فترات من احلام اليقظة، ولكنها عادة ما تكون احلاماً عملية منظمة.

الشخص الطموح يحاول دائماً ان يكون مثالياً لهذا فهو لا ينتج كثيراً - كثير منا يفضلون ما نطلق عليه بالعمل المستقر... العمل الامن... حتى لو كان هذا العمل يجلب المال فهو افضل من الخوض في تجارب اما الانسان الناجح فهو عادة يحب الغامرة لانه يعرف تماماً

هناك الكثيرين ممن يعتقدون ان النجاح في الحياة العملية قد يعتمد على الحظ ويرى البعض الآخر ان النجاة في العمل وراء معظم قصص النجاح في الحياة واحياناً يستغل الانسان كناعه للوصول الى مراكز وتكوين صداقات جديدة.

جامعة كاليفورنيا الاميركية اجرت دراسة على (١٥٠٠) شخص من الناجحين في حياتهم العملية حيث تابعت كل مرحلة من مراحلهم فثبت انهم يشتركون في صفات غير فورية يمكن ان يتعلمها اي انسان بسهولة غير ان هذا لا يعني ان كل انسان يستطيع ان يكون مدير مؤسسة او شركة او يفوز بجائزة، ولكنه يعني ان كل فرد ما يستطيع ان يستغل مواهبه بعض الشيء، وهذه بعض نتائج هذه الدراسة:

- يعتقد معظمنا ان الشخص الناجح هو الذي يتميز بالجدية ولا يعرف سوى العمل، غير ان هذه النظرية ليست سليمة في كثير من الاحيان، فالشخص الناجح في حياته العملية هو الذي وصل الى قمة النجاح في مرحلة متقدمة من حياته على المستوى دون الشعور بالارهاق او التعب وهو شخص يحب عمله ومن الاعتراف بالتنازع، والعمل بالنسبة له ليس كل شيء، وهو يعرف ويقدس معنى الاستقامة والبرهان، ويستمع بقضاء وقت طويل مع

# حكاية مخترع اردني يبحث عن حل

## حمد المعاني مشروع لم تستثمره الحكومة!!

حصل على براءة اكثر من (١٦) اختراعاً في مجال السلامة الحامة

(١٩٩٥) وهو عبارة عن صمام امان يستخدم في عيوب الغاز. وفي حالة ارتفاع لوب الغاز ينفذ تلقائياً مجرى الغاز وفي حالة وجود لوب يتم الاغلاق فورا ايضاً وهو مبرمج على ريموت كونترول وينطق على بعد (٢٠) متراً.

رخصة حليب ايشا  
ابكر رخصة حليب ايشا  
تحتفظ بصناعة الماء وصناعة الحليب، والحليب لا يفسد فيه حتى لو مضى على وجوده مدة (٢٠) ساعة.



المسامير فيها.. وهذا الاختراع ورغم بساطته الا انه يعتبر كبير الامية نظراً لان السائقين يعانون معاناة كبيرة من كثرة التناثر التي تصيب المسجلات. وخصوصاً السيدات اللواتي لا يتقنن ذلك والبشره فهدد الاختراع للتمتع بشفرة هذا الاختراع وخصوصاً في فصل الشتاء. وعلى العموم فاختراعه يركز على مبدأ بسيط وفي نفس الوقت معقد، فقد ابتكر مادة كيميائية يتم خلالها التثبيت بها وبعد السداد لا يمكن ان ينشتر العجل حتى لو امتلأ بالأساسير. وفي منزله شاهد مقدار ما ينجم من اخطار في حالة اغلاق الباب بقوة او في حالة غلقه من الرياح. وخصوصاً اذا ما وضع احد الاطفال او حتى الكبار به. وبعد مشاهدته تلك جلس واستغرق على الكرسي وبدأ بتخيل الاسلوب الامثل للحد من الاخطار للترتية على اغلاق الباب. تخيل الفكرة وبعد لم اكتملت في ذهنه بدأ في تطبيقها

يمكن القول ان احمد المعاني هو بحد ذاته مشروع فشكلت الجهات المعنية سواء كانت خاصة او حكومية باستثماره لانه وبنون مبالغه قد يعتبر في احد الايام صمداً من مصادر الدخل القومي.

يبعث عن فرصة  
يلقب بالذكور... ويقول عن نفسه انه بروفيسور تيس وهو يتحدث اليك انه لم تعطه الفرصة الكافية لاثباته الناس بمخترعاته. وقد حصل على دبلوم متوسط في المجال الكهربائي من احد المعاهد المتوسطة الا انه وبالرغم من ثقافته المتواضعة تحسن انك اسام عبقري، بل ومتي كانت العبقري بالشهادات العليا... فكثير من المبالغة لم يكملوا تعليمهم الايديولوجي... ويكاد المعاني يكون متخصصاً في الاختراعات التي لها علاقة بجمال السلامة العامة. فمن خلال مشاهدته للاخطار والحوادث التي تحدث في المنازل يبدأ في التفكير بحلول عملية تقلل من تلك الاخطار... فمثلاً كان يشاهد الصغار يعيثون بآباريز الكهرباء وينخلون فيها السامير... ونظراً للوقايه اللوجيستية التي تتجمل كهراتيا مأمونا لا يؤدي اضرار السامير فيه الى اية اخطار... والتجربة اكبر برهان... اضافة الى كونه قد حصل على براءة اختراع من وزارة الصناعة والتجارة في الاردن... فقد شاهدته في منزله وعلى الطبيعة وهو يقوم بوضع مسامير في الابريز... وقد انقل السمار دون ان يتعرض للصحة الكهربائية.

# «الثروة» عند النساء... هل هي حقيقة ام اتهام باطل؟!

## البعض يعتقد ان المرأة تبوح باسرارها لمن تشاء المرأة هل تعتمد على لسانها ام قلبها؟

بجورثة الثروة فامتدحني من اطلاق العنان لفصوحك وحديثك فلا يملك التحدث عما تجليه وحذار ان تظني ان الحياة مسرحة يجب كشف كل ما يجري عليه وكما رايت ان الموضوع اصبح شخصياً ولا يهملك لا من تحب او بعيداً فاختارتي الفرار وتركيت الغرفة ان كان الاتصال الهاتفي الذي يجري امامك شخصياً او الخبر خاصاً باحدى الزميلات، انها الطريقة الأكثر فاعلية الا انها الاصعب.

تجلب النظر في تلك الاجتماعات النسائية التي هدفها التخليص من القضايا الشخصية بالاختلاط بعدة نسوة تكون في البيئة مناسبة سطحية الى ان تحول تدريجياً الى اعتبارات شخصية من قبل الموجودات وتلك بمجرد ان تسرد احداثها ما حصل معها من لحداد حميمة متكررة المسبحة كما يقال وتتهال الاعترافات الواضحة تلو الاخرى ويقتطع الحابل بالابل، ولخيراً ان كنت حقاً مصابة

الجاسوسة الباحثة عن الحقائق الخفية كما عليك احترام سرية المعلومات اذا ما طلب منك ذلك حتى ولو كنت مؤمنة بسخافة الموضوع فالامر يتعلق بآرامه الاخرين وليس بآرامك. فانه استغالة الكلام لجسد الكلام وسيلة ربما تكون ناجحة للتحدث عما يضيق للوصل الى المصدر الاساسي لازمة بحيث تصبح الوسيلة اجدى وانفع، لكن عندما

ان يجب ان تفكر ملياً قبل ان تحاولي استكشاف ما يخفيه الطرف الآخر. وقبل ان تسري لادبار ما اسالي نفسك ما اذا كان الاعتراف معنى او فائدة للنسبة المستمع ولما اذا كانت العلاقات متبادلة او ان الفائدة من جهة واحدة دون الاخرى لانه وفي كل الاحوال يجب ان تحتفظي دائماً بالباب مغلقاً على اسرارك ولا تمنحي للمناقش لاحد.

متقن لم عاة  
ان تكون الثروة طريقة للتخلص من الهيم والافكار السوداء امر جيد لكن ان تحول النفس لآخرين فانه امر لا يمكن القول به على الاطلاق.

الحقيقة، كنت سأتبر مشكلة لو انني وجدت في البيت فاكثفت باخبار امي هاتفاً بما حصل ثم صديقاتي الى ان هدات ثورتي وسيت ما حصل كوني في نهاية المطاف ضحية تقع على عاتق مسؤولية البيت والاولاد. وهذا باختصار مثل على ما تمر به المرأة من متاعب يومية يكون الكلام

ذلك بالاختار من الكلام والحديث عن الخصومات وكذلك التحدث عن الامرات عن كل ما هو مشير وذلك لجذب انتباه الاخرين. اما البعض الآخر فيجلب الى ذات الاسلوب لكن لهدف اخر ويبدع من الشعور بالتفوق على الاخرين وامتلاك معلومات اكثر منهم وبعض الاسلوب مثلاً يحاولون اخفاء هذا الثراء بالثروة الدائمة من اعيانهم الدائم في الاعمال وما يرتبه من مسؤوليات ويرون لدرجة ان السماع الساذج يصنع ان الثراء لا يجب سوى الهيم بحيث يتضح هذا الفرق مع الاخرين بعد ان يصور لهم انه ممكن منهم ويتفوق لنفسه المتابع ليتسنى له التحدث عنها.

ليس بالضرورة لانه ناتجة عن عدم القدرة على التمييز بين ما يتوجب قوله وما لا يجب انقلبه. هناك من الثورات من تستغل اقل فرصة حتى تبدأ بسرد قصة حياتها... مثل سؤال بسيط من احد زميلاتنا او صديقاتنا تسألنا فيه عن احوال العائلة فتبدأ باعلانها بياناً مفصلاً عن حالة والدها والصحة واخبار الاشقاء والشقيقات او تلك التي تحسن تضخيم الاحداث الصغيرة وروايتها بأسلوب شيق يجذب انتباه المستمعين اليها وهي لا تكتفي بما يحصل معها بل تتجاوز الى اخبار الاسواق والمصائب فتفشي الاسرار وتضفي عليها برقا جديداً او كما نقول في اللغة الدارجة مع قليل من اللعاب والبهارات.

# مغفور ان هذا عرش ميلان وبارما وار جنتيني اجلس فيورنتينا على كرسي الوصافة

فرق الاسويج  
انه اغرب الفرق الايطالية واكثرها مزاجاً. فهذا الفريق لا يعرف الفوز البسيط فلما ان خسرو بقسوة او يفوز بقسوة... وموزع على سامبوريا (٧/١) ليس دليلاً وجيداً على ذلك فقد فاز على يوفنتوس هذا الموسم (٤/٤) صغراً اسماً الموسم الماضي فقد فاز على حاره روما (٢/٨) وعلى ميلان (٤/٤) صغراً كما يتنازع لذلك بانه القوة الهجومية الاولى فحتى الان له ٢٥ هدفاً مقابل ٢١ ليلان وبارما و٣٣ يوفنتوس... اما الموسم الماضي فقد سجل ٦٨ هدفاً مقابل ٤٦ هدفاً ليوفنتوس والبش (٥/٩) ليلان وبارما



بكرة بدعوة جات على يسار الحارس للثلاث لاتيلا، الذي كان تجسأ امام ميلان وتصدى لكرة الجزء الذي سددنا وروبو باجيو، كما وصل كالباريا مسجلين لنتصاراته بوجود الدرب ترابا توني حين هزم فينتينا على ارضه بهدف سجله برازيلي الاصل بلجيكي الجنسية ايليديرا الذي سجل لفرقة - كبريتي - نصف اهداف (سجل ٦ من ١٢ الكاليري)....

في الدورى الايطالى  
مغفور ان هذا عرش ميلان وبارما وار جنتيني اجلس فيورنتينا على كرسي الوصافة

انه جوسبي ستوريو من مواليد ١٩٦٨/٢٧ بمدينة الزانو لبارما طوله ١٧٢ سم وزنه ٧٠ كغم... كان هدف دوري برصيد ٣٧ هدفاً والثلاث في الموسم الماضي، والمثلث للثلاثه انه القاسم المشترك في اية نتيجة كبيرة يحرزها الفريق فقد سجل هدفين برصيد ميلان (٤/٤) صغراً، الهدفين برصيد روما (٢/٨) وهذا الموسم سجل هدفين برصيد يوفنتوس وضع الثلاثه الباقية... وهذا الاسويج سجل هدفين وضع ثلاثه اي انه كان سبياً فيهم من ميلان ايضاً ١٨٠٠ قبل ان تتحسن عروضهم... وتوفيتو ليس بحاجة الى عروض حسنة فهو ممتاز بها - لكنه بحاجة الى نقاط ليترجم

بكرة بدعوة جات على يسار الحارس للثلاث لاتيلا، الذي كان تجسأ امام ميلان وتصدى لكرة الجزء الذي سددنا وروبو باجيو، كما وصل كالباريا مسجلين لنتصاراته بوجود الدرب ترابا توني حين هزم فينتينا على ارضه بهدف سجله برازيلي الاصل بلجيكي الجنسية ايليديرا الذي سجل لفرقة - كبريتي - نصف اهداف (سجل ٦ من ١٢ الكاليري)....

في الدورى الايطالى  
مغفور ان هذا عرش ميلان وبارما وار جنتيني اجلس فيورنتينا على كرسي الوصافة

في الدورى الايطالى  
مغفور ان هذا عرش ميلان وبارما وار جنتيني اجلس فيورنتينا على كرسي الوصافة

بكرة بدعوة جات على يسار الحارس للثلاث لاتيلا، الذي كان تجسأ امام ميلان وتصدى لكرة الجزء الذي سددنا وروبو باجيو، كما وصل كالباريا مسجلين لنتصاراته بوجود الدرب ترابا توني حين هزم فينتينا على ارضه بهدف سجله برازيلي الاصل بلجيكي الجنسية ايليديرا الذي سجل لفرقة - كبريتي - نصف اهداف (سجل ٦ من ١٢ الكاليري)....

بكرة بدعوة جات على يسار الحارس للثلاث لاتيلا، الذي كان تجسأ امام ميلان وتصدى لكرة الجزء الذي سددنا وروبو باجيو، كما وصل كالباريا مسجلين لنتصاراته بوجود الدرب ترابا توني حين هزم فينتينا على ارضه بهدف سجله برازيلي الاصل بلجيكي الجنسية ايليديرا الذي سجل لفرقة - كبريتي - نصف اهداف (سجل ٦ من ١٢ الكاليري)....

بكرة بدعوة جات على يسار الحارس للثلاث لاتيلا، الذي كان تجسأ امام ميلان وتصدى لكرة الجزء الذي سددنا وروبو باجيو، كما وصل كالباريا مسجلين لنتصاراته بوجود الدرب ترابا توني حين هزم فينتينا على ارضه بهدف سجله برازيلي الاصل بلجيكي الجنسية ايليديرا الذي سجل لفرقة - كبريتي - نصف اهداف (سجل ٦ من ١٢ الكاليري)....

بكرة بدعوة جات على يسار الحارس للثلاث لاتيلا، الذي كان تجسأ امام ميلان وتصدى لكرة الجزء الذي سددنا وروبو باجيو، كما وصل كالباريا مسجلين لنتصاراته بوجود الدرب ترابا توني حين هزم فينتينا على ارضه بهدف سجله برازيلي الاصل بلجيكي الجنسية ايليديرا الذي سجل لفرقة - كبريتي - نصف اهداف (سجل ٦ من ١٢ الكاليري)....

### مأساة البلاد الشهيرة الكبرى لشعر تيرين الثاني

سعيًا من جريدة البلاد نحو خلق قارئ واع ومثقف، وحرصاً منها على إثراء ذاكرته الفكرية بمختلف صنوف المعرفة والثقافة العامة قامت بفتح هذه المسابقة الشهرية والتي تجوي اسئلة في شتى صنوف العلوم من تاريخية وجغرافية ودينية وسياسية.

#### السؤال الرابع

متى انشئت الجامعة العربية ؟

الاجابة الاولى:  
تذكرة سفر نهيا  
وايبا مسلمان  
اسطنبول - صمان  
مقدمة من الحظوظ  
لجوية التركية

الاجابة الثانية:  
تقم اسلام وترمان  
مقدمة من مؤسسة  
استرا للوكالة التجارية





















الشمس منها والشعر بعض من ليل  
أحلى تناقض يحرق في حبيبي  
لو تخسب عندي منها الشعر والسيف  
كففت امل من طيور طيبي  
عبدالله التميمي



ترك العشير لعشيقته يوم اودون  
ثم يسجل بك عيشير وينساك  
اشتق قطامي على العيشير  
برع القفا ما ينفض لراس يققاك  
تركي بن حميد

واحدة  
البلاذ



لا والله الا شدوا البدو شدوا  
شد الشديد وقوضوا عقب مرباع  
شدوا ودنوا لنحني كل مطواع  
غدو لهم دون الرفيعة عزاع  
اقتفوا كما تو نثر ماء وانزاع  
كل همم مسجته وارثه زمله  
وراع القومة فرك البصد شمله  
كل اشحن ينجيك لا شال حملة  
كل يغى درب عزل وانقسم له  
برقة يرقف والمساء يرتحم له

### اصحاب المعالي والنواب

البارحة من عتلي ضاق بالي  
قمت اذكرك ماضيات الليالي  
اشوف من صفقات يقعا ميالي  
وشلون نرضى للنفس الخمالي  
امر الوزير اللي صدر باحتمالي  
هنول حنا سترهن بالقتالي  
ما نمسح الماسات ماله مجالي  
اسأل جنوب المملكة والشمالي  
ان قالوا اني كاتب في مقالي  
وكان العتب على الرفيق الموالي  
لومي عليكم يا اصحاب المعالي  
واناشد النواب اول وتالي  
كان البدو عبارة عن تسالي  
اقولها واعيد فيها مقالي  
قلتبه وانا على الاله اتكالي  
تمت وصلوا عدويل الخيالي

### لا تجبروها

يا لبي حكمت بظلم حكمك به الجور  
حط القضية بين قاضي وبكسور  
قضى عمرك بين يستان وزهور  
ارجوك تفكر قبل ما تكون مجبور  
لخشي عليك تضيق الوقت ما يدور  
لخشي عليك لحظة كلها عثور  
ترفقوا بنسباتكم يا اهل الشور  
ولا تجبروها ان ما بفت تسكن قصور  
قلبي وله فيها وبها اليوم مسحور  
كسانك تروى تبسيع حنا لنا نور  
للال والسندس لايو وجسه بلور

### عين الواحة

هواس المدارس في البادية  
الاردنية يصرخون... هل من مفيت؟  
ذلك القرار الذي حول الحراس برمشة عين الى اذنة... ذلك القرار الذي جاء كالقضاء والفقر لا يستطيع تغييره احد كانتا من كان... ذلك القرار الذي انتزع لفة العيش البسيطة من افواه الكثرين من الاطفال والنساء والشيوخ... ذلك القرار الذي ساهم في زيادة عدد الماطلين عن العمل... نعم هذا هو القرار الذي جعل حراس المدارس يصرخون الآن مستغيثين بكل من يملك القدرة على اعادتهم لوضعهم السابق بعد ان يشبوا من نوابهم ومن مآرقتهم وواسطاتهم وشيوخهم... وبعد ان راجعوا انفسهم مرارا وتكرارا لكي يتقبلوا الوضع الجديد الذي تلباه نفوسهم وعجزوا بهم رجال يفضلون الوقوف بجمعة حارس اربعة وعشرين ساعة دواما وسهرا على ان يسحبوا ارضية المدرسة او يقربوا بعمل الشاي والقهوة لتدبيرهم لغيرهم بئلا ومسكة ولو لفترة بسيطة فهم يرون في هذا العمل الاخير ملحا بكرامتهم التي دافعوا عنها بكل ما يملكون من قوة فقد يهتفون الفخر ويتحفظون الجوع على ان تمس هذه الكرامة ولو ادنى ذلك الى موتهم جميعا هم وعائلاتهم.  
هذا ما دعاهم الى الصراخ والاستغاثة وطلب المعونة مع انهم اصحاب نفوس شريفة وهم عالية تلي التسول وتبني طلب المعونة الا من الله عز وجل ولكنهم اخبروا طلب المعونة عندما وجدوا حلقهم الكبير طمعة الدريش التي بالكاد تكفي سد رمق الفقير، وهذا القرار الذي جرح احلامهم... وما اصبح ان تخرج حلم الفقير... وان تمن عليه بقلعة عيشه... تسالت كثيرا عن اللبر للتفتي لهذا القرار فلم اجد له ما يبرره وام افقت لمعرفة الفائدة المرجوة من ذلك ولا ادري ما هو سبب استمرار عليه... اتنى ان اعرف وان اجد جوابا لبعض الاسئلة الكثيرة التي منها وماذا ستجني البلاد من وراء ذلك؟ وما هو السبب الحقيقي له؟ وما هي النوازل خلفه؟ وما هو مردوده للمال وللخروج؟ ومن سيحل محلهم ان تركوا العمل الاسلاك الشائكة ام الاسوار ام رجال الامن المدني موزع ذلك من رجال الامن المدني... واذا كان هذا القرار من الفائدة فكان فلماذا لم يشمل جميع الحراس في البلد سواء في القطاع العام او الخاص لتزيد ويتم الفائدة؟ وماذا وما هو وما هي... الى اخره من هذه الاسئلة التي يبعث فكر الفقير ان يعرف اجوبتها فاعلمة الغاوية تشل التفكير.  
اصرخوا ما شاء الله لكم ان تصرخوا ايها الحراس الفقراء فلن يسعكم الا انا والفقراء امثالكم اصحاب القلوب النظيفة والجيوب النظيفة والذين لا يمكن حولا ولا قوة لاهم الا للصراخ محكم ومواسمكم بالقول لا بالفعل لانا لا نمك ان نغفل شيئا ولكننا سنبقى الى جانبكم فما عليكم اذا قررت ان تبطل الصراخ بالصراخ او المولع الا ان تشعرونا بذلك وستجدونا معكم ان شاء الله، ولا حول ولا قوة الا بالله.

### ردا على مقالة «ماهو الشعر»

يا صاحبي وعك مثل وعد عرقوب  
كل يوم في حال وكل يوم في ثوب  
لهل الهوى سلم ولك بالهوى اسلوب  
كذك سراب تخدع العين وتثوب  
حيل الهوى من بيننا صار مكروب  
صيرت لك صبر ولا صبر ايوب  
اصبحت عندي واقع كان مرغوب  
تلقى وانا التي من الناس محبوب  
ما دام ماني مجرب ولا انت مغصوب  
خلاص يمكن اطوي ارضاي واتوب

ننساك هذي يا منى عكس ندياي  
نديا تلوح اصحابها لا اقبل الليل  
عكس الخلايق والزمن صار مسراري  
وصاير على حكم الليالي القبايل  
ما لومها نديا لو تخلف لاري  
من طبعها تعطي المحبة يتمثيل

بيت الشعر عز به اشتدت قواي  
كل عشق لعمامه جيل بعد جيل  
قيه الكرامشة فيه عزى وسراري  
امواه واموى دلالها والعماميل  
لا جله يزول اليوم همي ويلوي  
اطرب لشوف مراكبها مريب الخيل

محمد سعد الرصافي

### مواعيد عرقوب

يا صاحبي وعك مثل وعد عرقوب  
كل يوم في حال وكل يوم في ثوب  
لهل الهوى سلم ولك بالهوى اسلوب  
كذك سراب تخدع العين وتثوب  
حيل الهوى من بيننا صار مكروب  
صيرت لك صبر ولا صبر ايوب  
اصبحت عندي واقع كان مرغوب  
تلقى وانا التي من الناس محبوب  
ما دام ماني مجرب ولا انت مغصوب  
خلاص يمكن اطوي ارضاي واتوب

### بيت الشعر

ننساك هذي يا منى عكس ندياي  
نديا تلوح اصحابها لا اقبل الليل  
عكس الخلايق والزمن صار مسراري  
وصاير على حكم الليالي القبايل  
ما لومها نديا لو تخلف لاري  
من طبعها تعطي المحبة يتمثيل



ننساك هذي يا منى عكس ندياي  
نديا تلوح اصحابها لا اقبل الليل  
عكس الخلايق والزمن صار مسراري  
وصاير على حكم الليالي القبايل  
ما لومها نديا لو تخلف لاري  
من طبعها تعطي المحبة يتمثيل

### نار المجر

يا ابو فيصل داخلي عايش غلا  
الله واكبر من عيون به سهام  
سوق جمر البعد عذبي جفا  
يا ابو فيصل وش دواه المستهام  
طالت الخطوط مع شدة خطاه  
واصبحت ندياي في عيني ظلام  
اسمر الضدين في بصره فدا  
داعم العينين في جو الخصام  
ثماني كالشمس يسقط ضياه  
لين شفته صابني سحر الهيام  
سوق خده غمرة تمضي معاه  
واعذائي لين يضحك بانسيام  
فيه شي مختلف زايد بهاه  
ما قترت اوصف حالته بالكلام  
كل ما ابعدت يميني هواه  
كل ما غمضت رمشي ما ينام  
يا ابو فيصل غايبي لحظة لقاه  
انتظر في عزلي موعود غرام  
يا ابو فيصل كل شخص له شياه  
ما شفت مثله مثيل بالامام  
حسن لحد الطوال

### ارسل الرد

مهداة الى عبدالله جواد العظون

### قاض الحب سي

يزيد شوقي كلما قلت ابتسامة  
وتسبيبه درب ناري في عمامة  
واعامد القلب مساجير طويلا  
واشوف حبيبك دايما في زينة  
بالله قلبي يا منى كسيف اسفلا  
ليصصا جرحي في هواه واداه  
عسيت على العين تفسفنا طيلا  
ويصصير حبيبي له عطاه وسفاه  
سهران قلبي منتظر يوم لقصياه  
واشوف قلبك مسجومي في رؤسياه  
يا قاضي الحد كسيف امح خطاه  
والهم عندي والرضفاسا سي مسواه  
بند القوي، دولة البعير

### الواحة

يا صاحبي وعك مثل وعد عرقوب  
كل يوم في حال وكل يوم في ثوب  
لهل الهوى سلم ولك بالهوى اسلوب  
كذك سراب تخدع العين وتثوب  
حيل الهوى من بيننا صار مكروب  
صيرت لك صبر ولا صبر ايوب  
اصبحت عندي واقع كان مرغوب  
تلقى وانا التي من الناس محبوب  
ما دام ماني مجرب ولا انت مغصوب  
خلاص يمكن اطوي ارضاي واتوب

### محنة الواحة

مشاركتك الجميلة وستنشر قريبا على  
صفحة الواحة وحسب دورها في النشر  
واهلا بك صديقا دائما.

### محنة الواحة

مشاركتك الجميلة وستنشر قريبا على  
صفحة الواحة وحسب دورها في النشر  
واهلا بك صديقا دائما.



# فجنان القهوة مزاج على نار هادئة



## أول بطولة في العالم

حينما حاول لكه الفارسي كسري الأول غزو اليونان وكان أسطوله يحاصر اليونان ويهدمها وقد حدث هذا في عام (٤٦٥) قبل الميلاد. حينما تصابح اليونانيون وتقدمت فتاة شابة اسمها (سبانا) وسبغت حتى وصلت إلى مركب لكه الفارسي وقطعت حبالها التي كانت تربطها باليأس مما جعلها تنجم بحملها وتفرق وكانت سبانا أول بطلة سباحة في العالم.

## قالوا..

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»  
● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»  
● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

## نصيحة

مجموعة من الأطباء البريطانيين توصلوا مؤخرا إلى معرفة الأسباب التي تحصل دون نجاح معظم الحمايات للتعبية لتخفيف الوزن. واعتبروا أن معظم هذه الأسباب هي حالات نفسية فائتاج حمية ما يؤثر في مستويات المواد الكيميائية في الدماغ وهذا بدوره يؤثر «الشهية» وتكون النتيجة للبالغة في الكمية المتناولة من الطعام. وقد أجريت التجارب على مجموعة من الفئران وتبين أن تلك التي تفقد قدرتها على استخدام للرسائل العصبية تميل إلى النهم في تناول الطعام. وهذه للرسائل العصبية وهي عبارة عن مواد كيميائية تقوم بنقل الفستحات الكيميائية عبر الأعصاب.

فجنان القهوة الذي أصبح شيئا ضروريا للكثيرين وخصوصا صباح كل يوم. لم يعد مجرد مزاج بل أن له أكثر من فائدة! وفي الوقت الذي دعت فيه جمعية حماية المستهلك مؤخرا المواطنين لمقاطعة القهوة لكي تتخفف أسعارها تتباين الآراء حول إذا ما كان فجنان القهوة مفيدا أم لا..

تعتبر مادة الكافيين التي يحتوي عليها فجنان القهوة لها تأثير منه لطيف. ولكن لا تؤدي إلى إدمانها فتأثيرها وقتي فقط وتمتاز بان تأثيرها النقي لا يصاحبه أي هبوط في التنفس أو القلب. وإذا شربت القهوة

بمقايير معقولة فانها تقلل من اشتها الطويات. لأن القهوة تشجع على إفرازات المعدة الأرينالية التي تسبب ارتفاع السكر في الدم. وقد أشار بعض العلماء إلى التأثير للنبي للكافيين الذي تنتج عنه زيادة في النشاط الذهني والعمل العقلي. ويؤثر القهوة في بعض الأشخاص بشكل أقوى من تأثيرها في غيرهم وكل فرد يستطيع أن يتيقن تأثير القهوة فيه.

وبالرغم من فوائد القهوة كمنقح للجروح وتخفيف الألم الصداع وكعلاج فعال للسعال وللمساعدة في الهضم إلا أن الإفراط في تناولها قد يؤدي إلى

الوفاي يتبعن نظام الحمية هذا تتخفف في أجسامهن مستويات الحامض الأميني وهي المادة التي يستخدمها للجسد لإفراز المواد الكيميائية للشحنات الكهربائية. وقد كتبت مجموعة أطباء مستشفى بليمور في مجلة ميتشوشو الطبية البريطانية أنه لهذه الأسباب يشعر متبعين الحمية الغذائية بنهم يذهب كل جهودهم للنبوة لتخفيف وزنه سدى. إلا أنهم اضافوا بأن بإمكان الأطباء التلاعب بمستوى المواد الكيميائية إذا ما وجدوا أن بداية البعض تؤثر سلبا في صحتهم! ■

وقد أجرى الأطباء الاختبارات على (١٢) امرأة تتراوح أعمارهن ما بين (٢٠ - ٣٩) عاما ويتبع بعضهن حمية تقوم على تناول ما يعادل ألف وحدة حرارية يوميا. وتبين أن

تخفيض ضغط الدم ويخرج عن الاكتئاب للكثيرين ويؤيد من فرص النجاة عند الإصابة بالأمراض القلبية. فقد أظهرت الدراسات التي قام بها الباحثون في جامعة بنسلفانيا أن متوسط ضغط الدم كان منخفضا عند المرضى

يهرى للكثيرين اقتناء وتربية الحيوانات الأليفة في بيوتهم لاعتقادهم أنها مصدر راحة وسعادة. وقد أثبتت الدراسات الحديثة صحة هذا الاعتقاد بعد أن أصبح مؤكدا أن اقتناء حيوان أليف يساعد على

وخرجوا منها بسلام أن الذي يقتن حيوانات منزلية عاشوا سنوات أكثر من المرضى الذين لا يقتن حيوانات تعاضهم وتخفف عنهم من وطأة الوحدة خاصة في السن المتقدم! ■

الذين يتحدثون إلى حيواناتهم بالقراءة بالرغم من الذين يتحدثون إلى زبالة أو اصقاع لهم. كما أظهرت إحدى التجارب التي قام بها باحثون على مجموعة تتكون من (١٢) مريضا تعرضوا للإصابة بأمراض قلبية

ان احلام اليقظة مفيدة نفسيا على عكس السائد. فهي تنشط الذهن والقوة على التخيل وطريقة التفكير من ضغوط الحياة. هذا ما أكدته الدكتور د. أريك كليجر. استاذ بجامعة مينوسوتا الأمريكية يقول: «حيث كليجر أبحاثه ما يلي: - أن الشخص العادي يقضي ٥% من وقت فراغه في احلام اليقظة. - أغلبية احلام اليقظة لا تدوم أكثر من (١٤) ثانية. - احلام اليقظة تساعد

## حكي نسوان

● السيدة في الأربعين من عمرها فوجئت مؤخرا وهي في زيارة لأهلها بأن زوجها قد طلقها على أثر خلاف سابق بينهما. حيث كان قد طلقها على إثر خلاف سابق بينهما. حيث كان قد طلقها على إثر خلاف سابق بينهما. حيث كان قد طلقها على إثر خلاف سابق بينهما.

● إحدى السيدات هدئت زوجها بطلب الطلاق منه لأن لم يضمن مستقبله التعليمي حيث أنها تحمل شهادة بكالوريوس بيكيا الزوج لعادي قديم. واضطر الزوج المسكين للتقدم لامتحان الثانوية لهذا العام وسوف يتقدم للجامعة فيما إذا نجح في

● امرأة حسنة قدمت بطلب عمل في إحدى الشركات الخاصة ووافق مدير الشركة على طلبها ولكنه طلب منها أن تغير تسريحة شعرها! ■

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● يقال بأن إحدى السيدات قامت بتهديد أحد المسؤولين في إحدى الحافظات ورفع صوتها عليه أن لم يلب طلبها ويؤمن معاملتها بسرعة... المسؤول عبر أبايته وتخلص من هذا الموقف للحرج!

● مجموعة من نساء محافظة الزرقاء يطالبن بتأسيس جمعية خيرية خاصة بالنساء وإن تكون الهيئة للشرطة على هذه الجمعية هيئة نسوية تماما!

● فتاة حسنة قدمت بطلب عمل في إحدى الشركات الخاصة ووافق مدير الشركة على طلبها ولكنه طلب منها أن تغير تسريحة شعرها! ■

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

## نقضي سويها هذه السهرة المستعرة اسبوعيا.. ولكن على الورق فقط!!

● يسعد صباحك.. يعرض مساء مؤقتا بسبب الأحوال الجوية السائدة وكذلك لعدم توفر كميات كافية من الشاي والقهوة داخل التلفزيون!

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

● يقول مثل انجليزي: «إذا شاورت عافلا صار عقلك»

● والمرب يقولون: «إذا اكتمت الكرم ملكته وإذا اكتمت للشتم تهرأه»

● قال حكيم: «مفسدوك أن تنجم بالشباب طوال حياتك إذا حفظت بنظره مخفية بالأمه»

## الأمير تشارلز سيتزوج كاميليا خلال ١٢ شهرا

صرحت مصادر مقربة من القصر الملكي البريطاني بأن الأمير تشارلز والي العهد البريطاني سينفصل عن زوجته الأميرة ديانا في غضون ١٢ شهرا وسيتزوج من حبيبته كاميليا باركر. وقد أثار هذا التصريح زوبعة في الأوساط البريطانية والقصر الملكي خاصة وأنه سيتزوج من حبيبته السابقة التي عرفها منذ عشرين عاما. وصرح الأمير تشارلز: «إن أكون سعيدا حتى تكون كاميليا زوجة لي لكل واحد يعرف أنني أحبها منذ عشرين عاما ولا أود الانتظار أكثر من ذلك وحالا سيتم الطلاق ساعين زواجي منها. وتصريح بعض المصادر أن ديانا

صحتهم! ■

الذين يتحدثون إلى حيواناتهم بالقراءة بالرغم من الذين يتحدثون إلى زبالة أو اصقاع لهم. كما أظهرت إحدى التجارب التي قام بها باحثون على مجموعة تتكون من (١٢) مريضا تعرضوا للإصابة بأمراض قلبية

ان احلام اليقظة مفيدة نفسيا على عكس السائد. فهي تنشط الذهن والقوة على التخيل وطريقة التفكير من ضغوط الحياة. هذا ما أكدته الدكتور د. أريك كليجر. استاذ بجامعة مينوسوتا الأمريكية يقول: «حيث كليجر أبحاثه ما يلي: - أن الشخص العادي يقضي ٥% من وقت فراغه في احلام اليقظة. - أغلبية احلام اليقظة لا تدوم أكثر من (١٤) ثانية. - احلام اليقظة تساعد

وقد أجرى الأطباء الاختبارات على (١٢) امرأة تتراوح أعمارهن ما بين (٢٠ - ٣٩) عاما ويتبع بعضهن حمية تقوم على تناول ما يعادل ألف وحدة حرارية يوميا. وتبين أن

تخفيض ضغط الدم ويخرج عن الاكتئاب للكثيرين ويؤيد من فرص النجاة عند الإصابة بالأمراض القلبية. فقد أظهرت الدراسات التي قام بها باحثون على مجموعة تتكون من (١٢) مريضا تعرضوا للإصابة بأمراض قلبية

## اسرار جديدة عن احلام اليقظة!!

ان احلام اليقظة مفيدة نفسيا على عكس السائد. فهي تنشط الذهن والقوة على التخيل وطريقة التفكير من ضغوط الحياة. هذا ما أكدته الدكتور د. أريك كليجر. استاذ بجامعة مينوسوتا الأمريكية يقول: «حيث كليجر أبحاثه ما يلي: - أن الشخص العادي يقضي ٥% من وقت فراغه في احلام اليقظة. - أغلبية احلام اليقظة لا تدوم أكثر من (١٤) ثانية. - احلام اليقظة تساعد

وقد أجرى الأطباء الاختبارات على (١٢) امرأة تتراوح أعمارهن ما بين (٢٠ - ٣٩) عاما ويتبع بعضهن حمية تقوم على تناول ما يعادل ألف وحدة حرارية يوميا. وتبين أن

تخفيض ضغط الدم ويخرج عن الاكتئاب للكثيرين ويؤيد من فرص النجاة عند الإصابة بالأمراض القلبية. فقد أظهرت الدراسات التي قام بها باحثون على مجموعة تتكون من (١٢) مريضا تعرضوا للإصابة بأمراض قلبية

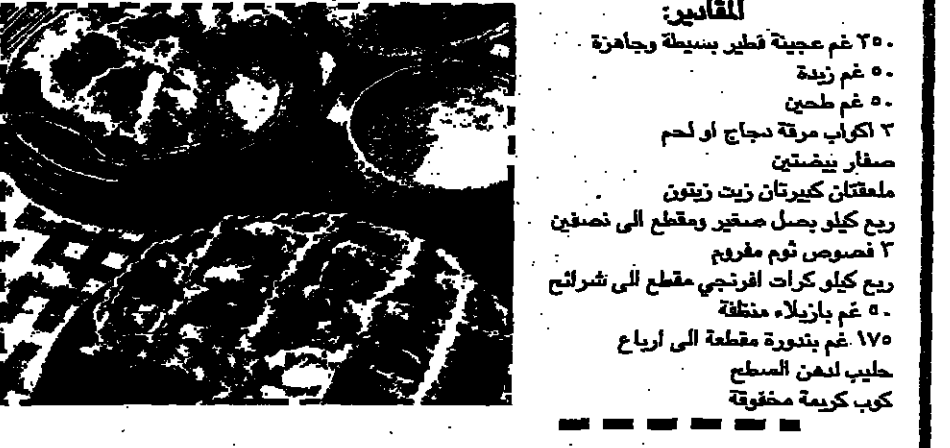
ان احلام اليقظة مفيدة نفسيا على عكس السائد. فهي تنشط الذهن والقوة على التخيل وطريقة التفكير من ضغوط الحياة. هذا ما أكدته الدكتور د. أريك كليجر. استاذ بجامعة مينوسوتا الأمريكية يقول: «حيث كليجر أبحاثه ما يلي: - أن الشخص العادي يقضي ٥% من وقت فراغه في احلام اليقظة. - أغلبية احلام اليقظة لا تدوم أكثر من (١٤) ثانية. - احلام اليقظة تساعد

وقد أجرى الأطباء الاختبارات على (١٢) امرأة تتراوح أعمارهن ما بين (٢٠ - ٣٩) عاما ويتبع بعضهن حمية تقوم على تناول ما يعادل ألف وحدة حرارية يوميا. وتبين أن

تخفيض ضغط الدم ويخرج عن الاكتئاب للكثيرين ويؤيد من فرص النجاة عند الإصابة بالأمراض القلبية. فقد أظهرت الدراسات التي قام بها باحثون على مجموعة تتكون من (١٢) مريضا تعرضوا للإصابة بأمراض قلبية

## فطيرة الخضار

٣٥٠ غم عجينة فطير بسيطة وجاهرة  
٥٠ غم زبدة  
٥٠ غم طحين  
٢ أكواب مرق دجاج أو لحم  
صفار بيضتين  
ملحقات كيريان زيت زيتون  
ربع كيلو وصل صغير وقطع إلى نصفين  
٢ فصوص ثوم مفروم  
ربع كيلو كرات أفرنجي مقطع إلى شرائح  
٥٠ غم بازلاء منقطة  
١٧٥ غم بطورة مقطعة إلى أرباع  
حليب لدن المسطح  
كوب كريم مخفوق



الطريقة:  
١- يوقد الفرن لدرجة حرارة عالية ويبرد ثلثا العجينة على سطح مرشوش بالقليل وتبين بها الصينية وتلف بقية العجينة وتوضع بالثلاجة. ٢- يضاف الملح للزبدة الذائبة ويغلى مع التقليب لمدة دقيقة واحدة ثم يرفع الاتاء من على النار ويضاف إليه الزبدة ويضاف مرة أخرى مع التحريك حتى يصبح الخليط سميكاً فيضاف صفار البيض ويحفظ بالصالحية جانباً!! ٣- يحضر البصل والثوم في الزيت ثم يضاف الكرات ويصمر لمدة (٥) دقائق أيضا، ثم تضاف البازلاء والبطورة وتصف مقدار الصلصة ويتبل

الخطي بالملاح واللؤلؤ ويصب الخليط في قاعصة الفطيرة للعدة. ٤- يفرغ باقي مقدار العجينة ثم تقطع إلى شرائح سمك الواحدة منها حوالي (٢) سم أو أقل قليلا، وتضمن حافة الفطيرة بالله ثم يزين السطح بالشرائح وتصف بالصلصة ثم ترفع هذه الشرائح بالملح وتخزين لمدة نصف ساعة أو حتى تصبح ناعمة اللون. ٥- تصب باقي الصلصة في اتاء وتسخن على نار هادئة ويضاف إليها الكريمة ونصف مقدار الثوم للحمر، ويوزع باقي الخليط على سطح الفطيرة وتقدم مع الصلصة وسلطة خضراء. ■



# جمال يتحدى الزمن ولا يعرف الشيخوخة!



جولي نيومان

حتى الوقت الحالي وتمتع بالجمال والحيوية والنشاط رغم تجاوزها سن الستين.

النجمة صوفيا لورين (٦١) عاما لا تتبع نظاما غذائيا معينا في الحمية ولا تؤمن بالكريمات للقائمة للجاعيد سرها في الاحتفاظ بجمالها كما تقول هو ان لديها اما جنبة ولا تقرب في السهر وتناول الطعام.

النجمة راكيل ويلش (٥٥) عاما تمارس اليوغا وتتجنب تناول الاطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الاملاح او السكر كما تتجنب ايضا تناول الاندوية الدهنية والقليلة.

النجمة ارسولا اندرس (٥٩) عاما لها ولد في سن الراهقة وتسير في كل مكان فاشلي في رايها ينشط الخلايا ويحافظ على جمال المرأة ولا تتبع نظام الحمية الغذائية.

النجمة جين فوندا (٥٧) عاما سبق لها ان سجلت اشرطة فيديو خاصة بالرشاقة قبل عدة اعوام واعطت دروسا في الرياضة حول كيفية محافظة المرأة على جمالها وهكذا نجد ان حسانات هوليوود لا زلن مشيرات وجميلات رغم انهن تجاوزن سن الخمسين. ■



رايت اكلاند

وممارسة التمرج والتنس والاسترخاء وتعتقد بان الرياضة تحمي جمال المرأة من الشيخوخة والتزلزل.

النجمة لوني اندرسون (٥٠) عاما معلقة التجم بيرت رينولدز ولها حفيد عمرها عامين وتبني والشيخوخة.

النجمة بريك اوكلايد (٥٣) عاما تمارس الرياضة منذ ثلاثين عاما يجعل ساعتين في اليوم من اجل الاحتفاظ بصورتها الشابة.

ديانا كاتون (٥٨) عاما تتبع نظام حمية غذائية قاسية وتمارس الرياضة وتتجنب للكياج الثقيل.

نونا ميلان (٥٥) عاما لا تدع وزنها يزداد وتلبس التنس كل يوم بمعدل ساعتين وتتجنب السهر والتخخين.

ان مارغريت (٥٤) عاما تحافظ على جمالها من خلال روح اللوح والسعادة وهي تضحك دائما ولا تدع منه النجمة السويدية الاصل للحنن ان يتسرب الى نفسها ولا تزال تحتفظ بجمالها رغم بلوغها هذه السن المتقدمة.

المطربة ديانا روس (٥١) عاما تظهر كما لو انها اصغر من سنها بكثير رغم ان لها خمسة اطفال وارث غنائي ثري وفي تونز حياتها بين الغناء



راكيل ويلش

## يسوع هو العهد بمناسبة عيد الميلاد المجيد وبحلول السنة الجديدة نقول لكم كل عام واتم ببلادنا الحبية بألف خير

ويسرنا بهذه المناسبة ان نقدم لكم هذه الهدايا

كما تتضمن هذه الهدية مجلة شيقة للأطفال وزجاجة عام ١٩٩٦

يمكنك الحصول على هذه الهدايا الثمينة من معرض الانجيل في جنداق فيلك عيد الله ١٩٩٥

كما يمكنك ان تحصل على هذه الهدايا بالكتابة لله على العنوان التالي

ص ب ٩٩٦٦ عمان ١١١٩١ الاردن

واتمرك الاسم..... العنوان.....

## افراح هيلاري كلينتون باعياد الميلاد



ستضاء قريبا شجرة الميلاد في البيت الابيض وتظهر سيدة اميركا الاولى هيلاري كلينتون في الصلاة للزقاء امام شجرة الميلاد المزينة بالهدايا والمصابيح اللونة وكمة العيد التي اعدها رئيس الطهاة في البيت الابيض على شكل المنزل الذي عاشت فيه هيلاري طفولتها في مدينة شيكاغو. وقد صنع رئيس الطهاة العام الماضي كمة الميلاد على شكل البيت الابيض.

السيدة هيلاري تترقب بشوق مناسبة اعياد الميلاد وكذلك زوجها الرئيس كلينتون ليمتعا بافراح تلك الاعياد ويستريحا من عناء السياسة ومهمها. وقد ظهرت هيلاري وهي ترتدي طقما ذا ازوار ذهبية واقراط حمراء وحذاء ذهبي. ومن ضمن الاشخاص الذين ستم دعوتهم للمشاركة في احتفالات اعياد الميلاد لهذا العام المطربة كورينا ستيفان وهي المطربة المفضلة لدى الرئيس الاميركي بيل كلينتون والمطربة ديانا روس وحشد كبير من اصقاء العائلة والوزراء والشخصيات القوية لعائلة الرئيس. ■

### قريب لمعدي

#### واستقت معلقة... وقربك الباني

##### METAL TILES + PARTITION & CEILING PROFILES

مطلوب وكلاء وموزعين خارج المملكة

شركة الرئيسية الفنية: ابراهيم الميرز في عالم الصناعات المعدنية

لمزيد من الاستفسار الاتصال على هاتف ٧٢٢٧٣٥ - ٧٢٢٧٣٥ - ٧٢٢٧٣٦ فاكس ٧٢٢٧٣٦ مدينة عمان الصناعية - صاحب ص ب ٢

## الدنيا امرأة يهاها القلب!



هذه الحسناء.. دنيا لوحدنا ذات قطب واحد فقط.. في عينيها بريق الحياة.. وما بينهما يكمن طعم الحب.. وبين خصلات شعرها النهمية تتساق قطرات النوى.. وعلى وجنتيها يسكن السلام.. جمال ليس فيه تصنع.. وليس فيه كبر.. ولا يعبر عن حرمان هذه هي الدنيا.. لو تكون.. وصلق نزار قباني حينما قال: هذه الدنيا امرأة يا ولدي يهاها القلب...! ■

### شركة شديد للسباحة بنيويورك

تعلن لانياء الجالية الاردنية مفاجأة للوسم الجديد

من نيويورك الى عمان ذهابا فقط \$٣٩٥,٠٠

من نيويورك الى عمان ذهابا وعودة لمدة ١ شهر مفتوحة \$١٢٥,٠٠

من نيويورك الى عمان "ذهاب وعودة ٣ شهور"

من واشنطن ٧٨٠,٠٠ بوسطن ٦٨٠,٠٠ بليموث ٦٨٠,٠٠ فلاديفيا ٦٨٠,٠٠ المثلثا ٨٤١,٠٠ شيكاغو ٨٠٠,٠٠ مينابلس ٨٠٠,٠٠ سانت لويس ٨٠٠,٠٠ ديترويت ٧٧٠,٠٠ ميامي ٨١٠,٠٠ كاليفورنيا ٨٦٥,٠٠ فيسكون ٧٧٠,٠٠ كاليفلاد ٧٧٠,٠٠

كما تعلن عن اسعارها الخاصة الى جميع الدول العربية

Tel 212: 2684123 Fax 212: 2685063  
EMPIRE STATE BUILDING SUITE 2825